

科目名		健康科学			授業の種類	演習	講師名		
授業回数	15回	時間数	30時間	(1単位)	配当学年・時期	作業療法士科1年	前期	必修・選択	必修

〔授業の目的・ねらい〕

作業療法士として、ヒトの健康に携わる仕事に向けて明るく元気に取り組める「体力づくり」を行うために、各自の体力レベルに応じた運動の方法を見つけ出し、日常生活の中に「運動の実践」を定着させることを目的とする。

〔授業全体の内容の概要〕

配布する資料をもとに、健康維持増進に向けての内容及び方法を学習する。

〔講師の実務経験〕

〔授業終了時の達成課題(到達目標)〕

各自の「体力診断テスト」の結果に基づき、健康維持増進に向けての内容及び方法を見つけ出す。

回数	講義内容
1	健康について
2	自分の身体を知る① 体力診断テスト
3	自分の身体を知る② 体力診断テスト
4	ウォーキングを考える① ウォーキングの効果と実際 ウォーキング・ジョギング
5	ウォーキングを考える② 歩数と歩幅の測定 ウォーキング・ジョギング
6	ウォーキングを考える③ 運動としてのウォーキング ウォーキング・ジョギング
7	ウォーキングを考える④ 運動速度とエネルギー代謝 ウォーキング・ジョギング
8	ジョギングを考える① ジョギングの効果と実際 ジョギング
9	ジョギングを考える② ジョギングの強度とエネルギー代謝 ジョギング
10	ジョギングを考える③ ジョギングの強度とエネルギー代謝 ジョギング
11	ストレッチングを考える 基本的なストレッチング ジョギング・ランニング
12	レジスタンストレーニングを考える① アイソトニックトレーニングの実際 ジョギング・ランニング
13	レジスタンストレーニングを考える② アイソメトリックトレーニングの実際 ジョギング・ランニング
14	レジスタンストレーニングを考える③ サーキットトレーニングの実際 ジョギング・ランニング
15	ジョギング・ランニング まとめと評価
	定期筆記試験

【 準備学習・時間外学習 】

【 使用テキスト 】

書籍名	著者名	出版社
使用しない。授業時に必要なプリントを配布する		

【 単位認定の方法及び基準(試験やレポート評価基準など) 】

体力診断テスト・定期考査に基づき総合的に評価する